17.012 Prívarok tekvicový
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
tekvica čerstvá	13,00	9,10	14,00	9,80	17,00	11,90	19,00	13,30
maslo	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
olej	0,25	0,25	0,35	0,35	0,40	0,40	0,50	0,50
múka hladká	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
mlieko	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
cibuľa	0,20	0,17	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42
kôpor čerstvý	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11	0,20	0,15
citróny	0,50	0,20	0,60	0,24	0,70	0,28	0,80	0,32
smotana	0,75	0,75	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
hmotnosť porcie v g	130		160		190		210	

Výrobný postup

Umytú tekvicu ošúpeme, zbavíme jadierok, postrúhame, posolíme a necháme postáť, aby pustila vodu. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme tekvicu a dusíme. Múku opražíme nasucho, rozriedime vodou, mliekom a smotanou. Povaríme a vlejeme na tekvicu. Dochutíme soľou, cukrom, citrónovou šťavou, posekaným umytým kôprom, zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút.

Podávame ako prílohu k rôzne upravenému mäsu, k varenému vajcu s varenými zemiakmi.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	485	116	3,25	5,6	1,5	11,8	2,6	92,7	1,0	0,199	0,1	0,1	12,7	0,5
B	596	143	3,75	7,6	2,1	13,4	2,8	110,2	1,1	0,217	0,1	0,2	13,9	0,6
C	708	170	4,50	8,6	2,5	16,6	3,5	130,0	1,3	0,263	0,1	0,2	17,2	0,7
D	858	206	5,21	10,7	3,1	19,9	3,9	150,	1,5	0,29	0,1	0,2	19,7	0,8

								2		7				